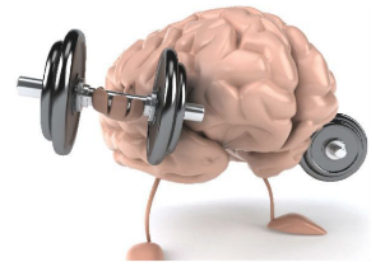




Psihologiskās sagatavotības cikls sportistiem – Pamati

“Spēka treniņš smadzenēm”



Kāpēc Sporta psiholoģija?: Jebkura muskuļu darbība sākas ar apzinātu domu veikt kustību. Ja kustība sākas ar domu, bet domas rodas smadzenēs, tad precīzāku kustību veikšanai būtu jāsāk ar treniņu smadzenēm.

Nodarbību mērķis: iepazīstināt sportistus ar psihologiskās sagatavotības priekšrocībām, tās nepieciešamību un apgūt pamata prasmes psiholoģiskajā sagatavotībā.

Nodarbību norise un uzdevumi: teorijas izklāsts, prezentācijas, diskusijas, uzdevumu veikšana un konkrētu vingrinājumu apguve.

Nodarbību grafiks un dalībnieki: Nodarbību kurss sastāv no 4 nodarbībām (katra 1,5 stundas). Dalībnieku vecums no 15 gadiem.

Semināru grafiks un tematika sportistiem (15 gadi + augsta līmeņa):

Nr. 1 - Ievads sporta psiholoģijā, mērķi un pašiedvesma;

Nr. 2 - Stresa menedžments un elpošanas tehnikas;

Nr. 3 - Vizualizācijas profila izstrāde, rutīna sportā;

Nr. 4 - Sacensību sistēma un izvērtēšana;

“Mērķu noteikšana un precizēšana” Sportā ne tikai katras sacensības vai treniņš, bet būtībā pat katrs treniņa vingrinājums ir saistīts ar kāda konkrēta uzdevuma izvirzīšanu un reizē arī ar personības prasmēm izvirzīt un sasniegt lielākus un mazākus mērķus. Kopumā mērķu izvirzīšanas paņēmieni ieguvumi paaugstina iekšējo motivāciju, uzmanības koncentrāciju, ceļ pašpārliecinātību, palīdz pārvarēt stresu, vairo darba spējas, veido izaicinājumu un paaugstina treniņa kvalitāti.

“Ticība sev un pašiedvesma” Sportistam ir ļoti noderīgi apzināties, ka viņš nespēs visu laiku būt vienādi spēcīgs, ka viņš neprogresēs lineāri un ka sportā iespējami visādi pavērsieni. Ticība sev ir apziņa, ka visi čempioni ir sākuši “no nulles” un ar darbu ir sasnieguši virsotnes. Tā ir apziņa – “es neesmu sliktāks” jeb – “es esmu vismaz tikpat labs”.

“Iztēle un vizualizēšana” Iztēlē ir iespējams ieraudzīt sevi kādā pozitīvu emociju un miera pārpilnā pagātnes situācijā vai arī izjust vēlamās emocijas prognozētā nākotnē.

Darbības vizualizēšana un aktīva iztēles pielietošana sportā izmanto sportista pozitīvo pieredzi, pārveido to jaunos redzes un priekšstata attēlos, kur sportists to var atbilstoši korigēt vēlamo darbības rezultātam. Vizualizācija nav tikai mentāla pieredze, kas notiek sportista prātā, bet gan kā spēka treniņš smadzenēm.

“Elpošanas tempa kontrole, stresa menedžments” Elpošana ir cilvēka dzīvības pamatā. Elpošanas ritms un dziļums ir cieši saistīts ar organisma emocionālo stāvokli. Satraukumā elpošana kļūst sekla, neritmiska un ātra, bet miera stāvoklī tā ir pietiekami dziļa, lēna un vienmērīgi ritmiska. Apzināti izmainot elpošanas režīmu, sportists var izmainīt savas psihiskās darbības stāvokli un pozitīvi ietekmēt savu pirmsstarta vidi.

“Muskuļu tonusa kontrole un rutīnas darbības” Uztraukumā muskuļu tonuss pieaug un ķermeņa kustības kļūst saspringtas, tā pazeminot sportistu kustību precizitāti. Pievēršoties sejas, roku un kāju muskuļu atbrīvošanai, tiek samazināts arī spriedzes līmenis.

Šīs lekcijas ir balstītas uz manu plašo personisko pieredzi sportā, studijām sporta psiholoģijā, darbu ar jauniem sportistiem un saskarsmes pieredzi ar viņu vecākiem.

Nodarbību mērķis: iepazīstināt trenerus, vecākus un sportistus ar sporta un pozitīvās audzināšanas pamatprincipiem un nodrošināt ar nepieciešamajām zināšanām veselīga jaunā sportista audzināšanā.

Darbojos gan individuāli, gan grupās ar sportistiem. Integrēju sporta psiholoģiju fiziskās sagatavotības treniņu laikā. Kā arī veicu On-line apmācības vecākiem, sportistiem un treneriem.

*Uz tikšanos,
Kristaps Zvejnieks / 3xOlimpietis / Sporta psiholoģiskās sagatavotības treneris*

SOCIĀLIE MEDIJI

 [kristaps_zvejnieks](https://www.instagram.com/kristaps_zvejnieks)

 [zvejnieks.kristaps](https://www.facebook.com/zvejnieks.kristaps)

KONTAKTI



+371 26456894



kristaps.zvejnieks@gmail.com